

أوراق عمل الفرقان نهاية الفصل غير مجانية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ⇨ المناهج القطرية ⇨ الصف الرابع ⇨ علوم ⇨ الفصل الأول ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 10:21:07 2025-12-10

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة علوم:

إعداد: مجمع الفرقان

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج القطرية على فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الأول

أوراق عمل مدرسة جابر بن حيان نهاية الفصل غير مجانية

1

أوراق عمل مدرسة الأندلس نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

2

أوراق عمل الفرقان نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

3

أوراق عمل مدرسة جابر بن حيان نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

4

أوراق عمل الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار نهاية الفصل غير مجانية

5

4

العلوم

1447 هـ - 25-26 م

تدريبات
دعم
وإثراء

نهاية ف 1



يا رب انصر عبادك المؤمنين
وجندك الموحدين في كل مكان

القدس والأقصى ▼ حتماً ستعود

ملحوظة: هذه التدريبات لا تقني عن الكتاب المدرسي

الاسم / الصف / 4-

التميز



الوحدة الثانية (الحالة الغازية وخصائصها)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	أي من الأشكال الآتية يبين دليلاً على وجود غاز؟
A	
B	
C	
D	

2	كيف تكون شكل جسيمات الحالة الغازية؟
A	متقاربة جداً
B	الجسيمات تتدفق
C	الجسيمات متقاربة وتهتز
D	متباعدة جداً وسريعة الحركة

3	أي من حالات المادة يمكن ضغطها بسهولة ؟
A	الصلبة
B	السائلة
C	الغازية
D	الصلبة والسائلة

4	ما اسم الغاز المتكون من تجربة إنتاج الغازات ؟
A	الأكسجين
B	النيتروجين
C	الهيليوم
D	ثاني أكسيد الكربون

5	أي مادة تنتشر بسهولة ويمكن ضغطها ؟
A	الهواء
B	السائل
C	العصير
D	المادة الصلبة

السؤال الثاني



أ- حدد اسم الغاز المتكون من تفاعل الخل مع بيكربونات الصودا .

الإجابة :



ب- ما الدليل على وجود الغاز في البالون ؟

الإجابة :

ج- عدد استخدامات الغاز في يومنا .

1-

2-

3-

السؤال الثالث :

أكمل الجدول بوضع خطأ او صح أمام العبارات التالية:

خطأ \ صح	العبارة
	جميع الغازات يمكن رؤيتها
	الغازات قابلة للانضغاط
	جسيمات الغازات قريبة جدا من بعضها
	كتلة الإسفنجة المبللة أكبر من كتلة الإسفنجة الجافة

السؤال الرابع:

كيف يمكن أن نلاحظ وجود الغازات من حولنا ؟ أذكر اثنين

.....-

.....-

الوحدة الثالثة (أنماط الحياة الصحية)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1- ما العضو الداخلي الذي يقع بين الصدر ويضخ الدم في الجسم؟

a. الرئتين	b. القلب	c. الكبد	d. القفص الصدري
------------	----------	----------	-----------------

2- ما اسم الأداة الصورة ؟



a. ساعة	b. ميزان حرارة	c. سماعة الطبيب	d. مسطرة
---------	----------------	-----------------	----------

3- عندما نقيس نبضا في الدقيقة فإننا نقيس؟

a. قوة النبض	b. نبضات القلب	c. سرعة النبض	d. معدل نبضات القلب
--------------	----------------	---------------	---------------------

4- عند ممارسة التمارين الرياضية ماذا يحدث لمعدل نبضات القلب؟

a. تقل	b. ترتفع	c. تتوقف	d. لا تتأثر
--------	----------	----------	-------------

5- أي التمارين الرياضية تجعل ضربات القلب أسرع؟

a. الوقوف على اليدين	b. الوقوف على	c. اليوغا	d. الجري
----------------------	---------------	-----------	----------

كَيْفَ يَسْتَجِيبُ الْقَلْبُ عِنْدَ مُمَارَسَةِ نَشَاطٍ رِيَاذِيِّ مُجْهِدٍ؟

عِنْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ يَتَدَفَّقُ الدَّمُ بِسُرْعَةٍ أَكْبَرَ / أَقَلِّ مِنْ أَجْلِ أَنْ تَسْتَمِرَّ العضلاتُ فِي الْعَمَلِ.

مَاذَا يَحْدُثُ لِمُعَدَّلِ نَبْضِ الْقَلْبِ وَمُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ لِشَخْصٍ يَرْكُضُ فِي سِبَاقِ مَسَافَةِ 500 متر / نِصْفِ كيلومتر؟

- (أ) سَيَنْخَفِضُ مُعَدَّلُ النِّبْضِ وَمُعَدَّلُ التَّنَفُّسِ.
- (ب) لَا يَحْدُثُ تَغْيِيرٌ فِي مُعَدَّلِ النِّبْضِ أَوْ فِي مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.
- (ج) سَيَرْتَفِعُ مُعَدَّلُ النِّبْضِ وَلَنْ يَحْدُثَ تَغْيِيرٌ فِي مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.
- (د) سَيَرْتَفِعُ مُعَدَّلُ النِّبْضِ وَمُعَدَّلُ التَّنَفُّسِ.

عدد فوائد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام:

- أ.
- ب.
- ج.

6- أين موقع القلب من الصدر(في منتصف الصدر مائل قليلا إلى.....)؟

a. الجانب الأيمن	b. الجانب الأيسر	c. أعلى الصدر	d. أسفل الصدر
------------------	------------------	---------------	---------------

7- عند التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية فإن معدل ضربات القلب؟

a. يقل	b. يرتفع	c. يتوقف	d. لا يتأثر
--------	----------	----------	-------------

8- أي الأطعمة التالية غذاء صحي؟

a. الفاكهة	b. المشروبات الغازية	c. الشوكولاتة	d. الوجبات السريعة
------------	----------------------	---------------	--------------------

9- عند النوم يكون معدل نبضات القلب.....؟

a. أسرع	b. أبطأ	c. يتوقف	d. لا يتأثر
---------	---------	----------	-------------

10- عند تسارع نبضات القلب أثناء ممارسة التمارين الرياضية فإن معدل تدفق الدم.....؟

a. يزداد	b. يقل	c. يبطئ	d. يتوقف
----------	--------	---------	----------

يتعرق

يزداد

معدل التنفس

مستعينا بالكلمات في المربع السابق اكمل الفقرة التالية

عندما أمارس التمارين الرياضية.....معدل نبضات القلب ويستجيب
الجسم للرياضة ويزداد.....الذي يزود الجسم بكمية أكبر من الأكسجين
ويبدأ الجسم..... لتبريد نفسه

أَكْمَلُ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِاسْتِخْدَامِ الْمُفْرَدَاتِ مِنْ صُنْدُوقِ الْمُفْرَدَاتِ.

الْوِزْنُ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ الْعَضَلَاتِ نِظَامُ غِذَائِي الْوِزْنِ الرَّائِدِ

- مِنْ أَجْلِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى نَمَطِ حَيَاةٍ صَحِّيٍّ، مِنَ الْمُهَمِّ اتِّبَاعُ
صِحِّيٍّ وَمُمَارَسَةُ بِانْتِظَامٍ.
- يُسَاعِدُ النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ الْجَيِّدُ وَمُمَارَسَةُ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ عَلَى التَّحَكُّمِ فِي
وَتَقْوِيَةِ الْعِظَامِ وَيُبْقِي صِحِّيَّةً.
- قَدْ يُؤَدِّي اتِّبَاعُ نِظَامِ غِذَائِيٍّ غَيْرِ صَحِّيٍّ وَعَدَمُ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ إِلَى
مُشْكَلاتٍ صِحِّيَّةٍ كَ وَدَاءِ السُّكَّرِيِّ.



أَكْمَلِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِالْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ.

يُسَمَّى السَّائِلُ الْمَوْجُودُ فِي الْفَمِ وَالَّذِي يُسَاعِدُنَا عَلَى تَنَاوُلِ الطَّعَامِ
يُسَمَّى السَّائِلُ الْمَوْجُودُ فِي الْأَنْفِ وَالَّذِي يَمْنَعُ دُخُولَ الْبَكْتِيرِيَا وَيُرَطِّبُ الْهَوَاءَ الَّذِي
نَتَنَفَّسُهُ

جَفَافُ الْجِلْدِ قِلَّةُ التَّرْكِيزِ الْإِمْسَاكُ رَائِحَةُ الْفَمِ الْكَرِيهَةُ الْإِرْهَاقُ

ماذا يَحْصُلُ إِذَا لَمْ نَشْرَبْ كَمِّيَّةً كَافِيَةً مِنَ الْمَاءِ؟

■ لا تَوْجَدُ كَمِّيَّةً كَافِيَةً مِنَ الْمَاءِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّةِ الْبَشَرَةِ، فَنُصَابُ بِ.....

■ قَدْ يَتَأَثَّرُ جِهَازُنَا التَّنَفُّسِيُّ، فَنُصَابُ بِ.....

■ قَدْ يَتَأَثَّرُ جِهَازُنَا الْهَضْمِيُّ، فَنُصَابُ بِ.....

■ قَدْ تَنْخَفِضُ مُسْتَوِيَاتُ الطَّاقَةِ لَدَيْنَا، فَنُصَابُ بِ.....

■ قَدْ تَعْمَلُ أَدْمِغَتُنَا بِشَكْلِ أَقَلِّ مِمَّا يَجِبُ، فَنُصَابُ بِ.....

أَكْمَلِ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ بِمَا يَنْاسِبُ

■ يُسَاعِدُ التَّعَرُّقُ عَلَى الْجِسْمِ.

■ تُصْبِحُ الْأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ، أَمَّا شَعْرُ

الْجِسْمِ عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْدَّفءِ.

■ تَتَقَلَّصُ الْعَضَلَاتُ بِسُرْعَةٍ مَا يَجْعَلُنَا عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ.

أَنْظُرْ إِلَى الصُّورِ وَاكْتُبْ فِي الصُّنْدُوقِ مُحَدِّدًا إِنْ كَانَ الشَّخْصُ يَشْعُرُ بِرَجْفَةٍ بَرْدٍ (الْقُشْعَرِيرَةُ) أَوْ بِالْدَّفَاءِ.



.....

.....

أَكْمَلِ الْجُمْلَ بِاسْتِخْدَامِ الْمُفْرَدَاتِ الْمُنَاسِبَةِ مِنْ صُنْدُوقِ الْمُفْرَدَاتِ.

خَفْضِ

الْعَضَلَاتِ

التَّنَفُّسِ

تَرْتَفِعُ

■ قَبْلَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ، مِنَ الْمُهْمِّ الْقِيَامُ بِالْإِحْمَاءِ لِمَنْعِ تَلَفِ

.....

■ عِنْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ دَرَجَةُ حَرَارَةِ الْجِسْمِ عَلَى نَحْوِ عَامٍّ.

■ مِنَ الْمُهْمِّ الْقِيَامُ بِالتَّبْرِيدِ بَعْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ مِنْ أَجْلِ

..... دَرَجَةُ حَرَارَةِ الْجِسْمِ وَالسَّمَاكِ لِمُعَدِّلِ

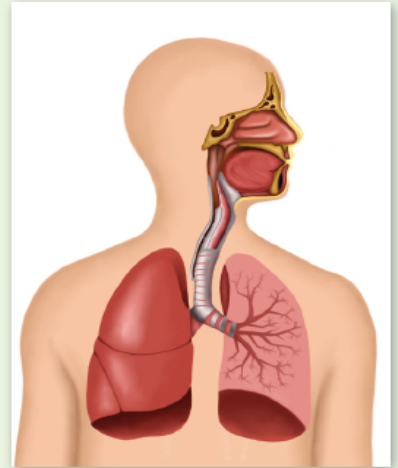
وَضَرْبَاتِ الْقَلْبِ بِالْعَوْدَةِ إِلَى حَالَتِهَا الطَّبِيعِيَّةِ.

أَصِلُ الصُّورَ بِالتَّوْصِيفِ الْمُنَاسِبِ لِأُظْهِرَ كَيْفَ يَسْتَخْدِمُ كُلُّ جُزْءٍ مِنْ جِسْمِي الْمَاءَ.

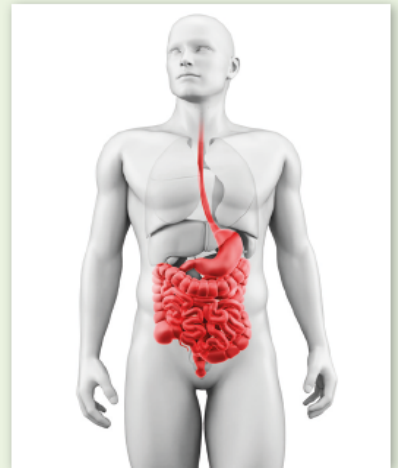
يُنْتِجُ اللُّعَابَ



يُنْتِجُ الْمَادَّةَ الْمُخَاطِيَّةَ



يُنْتِجُ الْعَرَقَ



ما مفهوم كل

التعرق

الجفاف

أ- أذكر سببين يجعلان درجة حرارة الجسم ترتفع عن المعدل الطبيعي؟

ب - أكمل الجدول أدناه بكتابة صح أو خطأ أمام العبارة إلى جانب كل عبارة

العبارة	صح أم خطأ
يساعد التعرق علي تبريد الجسم	
عند ممارسة التمارين الرياضية تنخفض درجة حرارة الجسم	
يساعدنا التعرق على خفض درجة حرارة الجسم	
يستخدم الماء أثناء عملية الهضم بطرق مختلفة	
يحدث الجفاف عندما يكون في جسم الإنسان سوائل كافية	
نبضات قلب الشخص الرياضي أقل من نبضات قلب الشخص الغير رياضي	

ج- ما أهمية التعرق أثناء ممارسة التمارين الرياضية ؟

الإجابة

طابق بين نوع التمارين و الرياضة التي تفيده .

العضلات	■	■	القلب والأوعية الدموية
وضعية الجسم	■	■	القوة
القلب والرئتان	■	■	المرونة
المفاصل	■	■	التوازن

صل الطرق المتبعة لمراقبة معدل ضربات القلب :



■ قياس النبض

■ جهاز تتبع اللياقة البدنية

■ جهاز تخطيط كهرباء القلب

■ سماعة الطبيب